COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

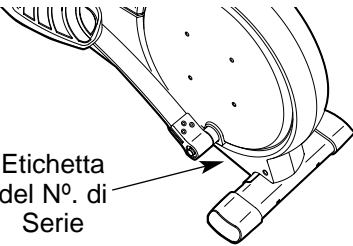
- il NUMERO del MODELLO del prodotto (PFEVEL59830)
- il NOME del prodotto (PROFORM® 605 HR elliptical crosstrainer)
- il NUMERO di SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO del DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la pagina 22).

PROFORM e una marchio della ICON Health & Fitness, Inc.

Parti Nº 202438 R1003A

PRO-FORM® 605 HR HeartRateControl

Classe H Prodotto di Fitness

Modello Nº. PFEVEL59830
Nº di Serie ___________________

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

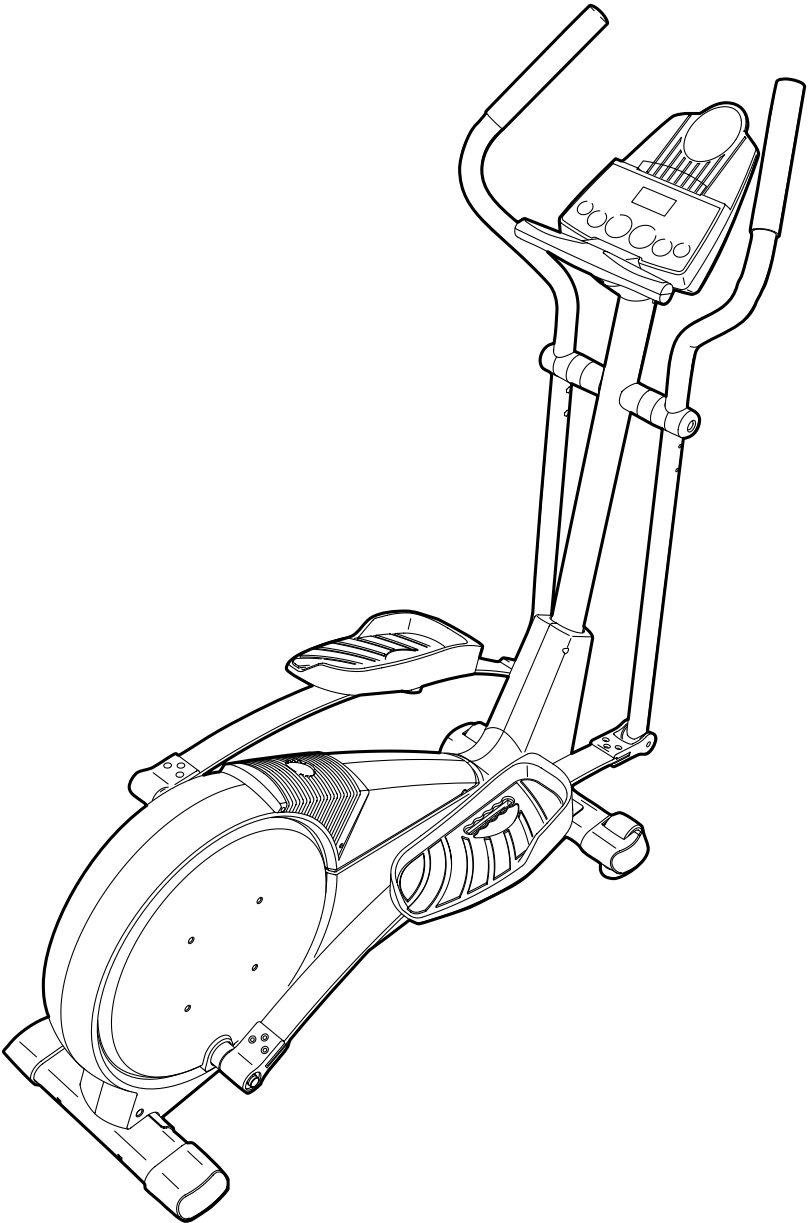
800 865114

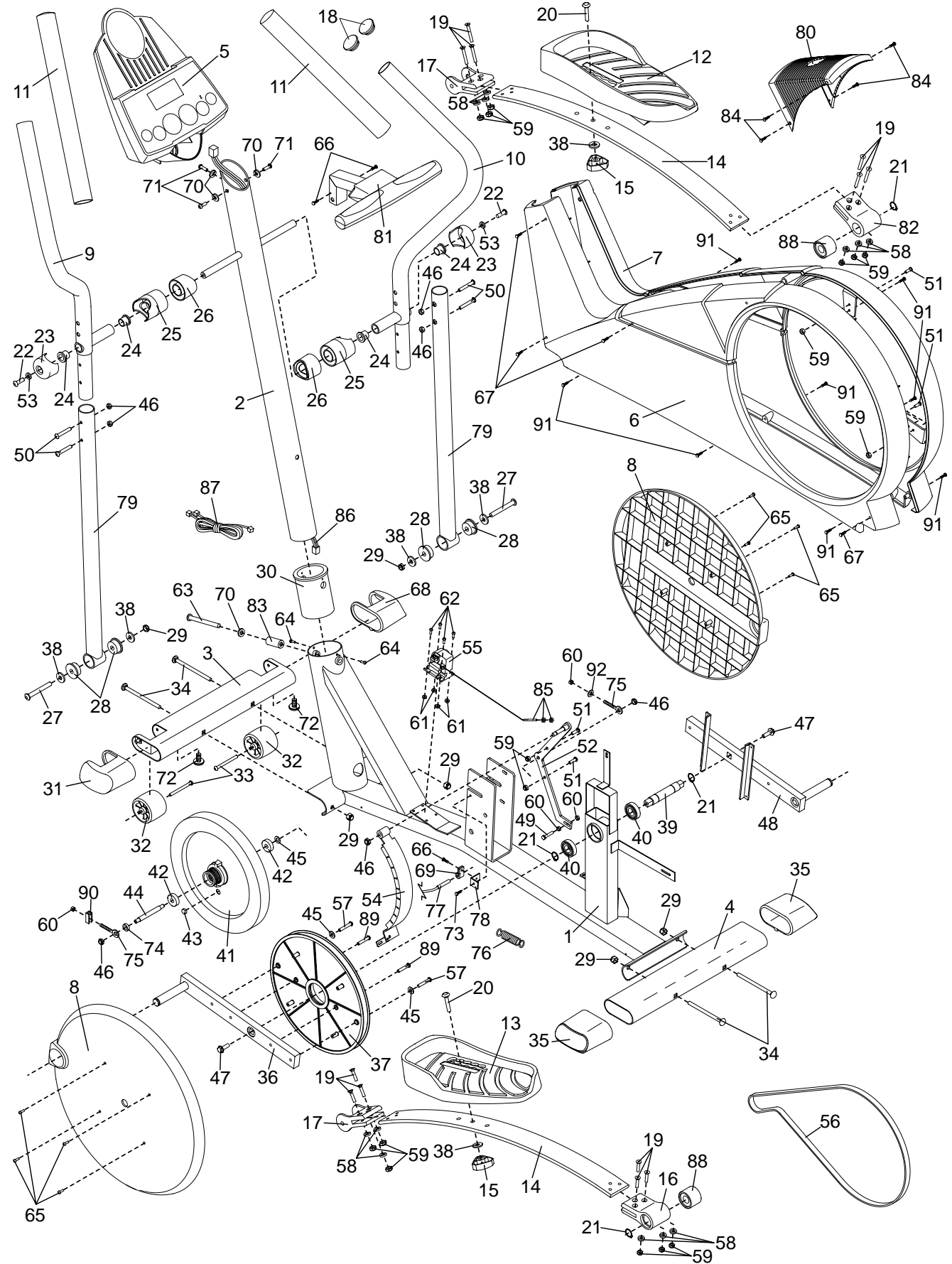
lunedì-venerdì: 15.00–18.00
(Non accessibile da telefoni cellulari.)

Fax: 075 5910105
email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA:

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI

Nostro website
www.iconeurope.com

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il elliptical crosstrainer.

1. **Leggere tutte le istruzioni in questo manuale prima di usare il elliptical crosstrainer.**

2. **Sarà responsabilità del proprietario del elliptical crosstrainer di informare adeguatamente qualsiasi persona che ne farà uso degli precauzioni.**

3. **Posizionare il elliptical crosstrainer di una superficie piana, per protezione coprire il pavimento la moquette. Tenere il elliptical crosstrainer al coperto, lontano da umidità e polvere.**

4. **Ispezionare ed assicurare tutte le parti frequentemente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.**

5. **Tenere sempre i bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed gli animali domestici lontano dal elliptical crosstrainer.**

6. **Il elliptical crosstrainer non dovrebbe essere utilizzata da persone con un peso superiore ai 114 kg.**

7. **Indossare un abbigliamento appropriato durante l'uso del elliptical trainer. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.**

8. **Tenersi sempre alle sensori pulsazioni impugnatura o ai manubri mentre si sale, si scende, o si usa il elliptical trainer.**

9. **Il sensore pulsazioni in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.**

10. **Tenere sempre la schiena diritta durante l'uso del elliptical trainer; non inarcarsi.**

11. **In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.**

12. **Quando finite di allenarvi, lasciate che i pedali si fermino lentamente.**

13. **Il elliptical crosstrainer è stata realizzata solo per uso interno. Non usare questo elliptical crosstrainer per scopi commerciali, non affittarla e non usarla negli istituti pubblici.**

⚠ AVVERTENZA: Prima di iniziare questo o qualsiasi programma di esercizi, consultate il vostro medico. Questo è soprattutto importante per persone oltre i 35 anni o persone con problemi di salute già esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso. ICON non si assume responsabilità per ferite personali o per danni al proprietario sostenuti con o per l'uso di questo prodotto.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº. PFEVEL59830 R1003A

LISTA DELLE PARTI—Modello No. PFEVEL59830

R1003A

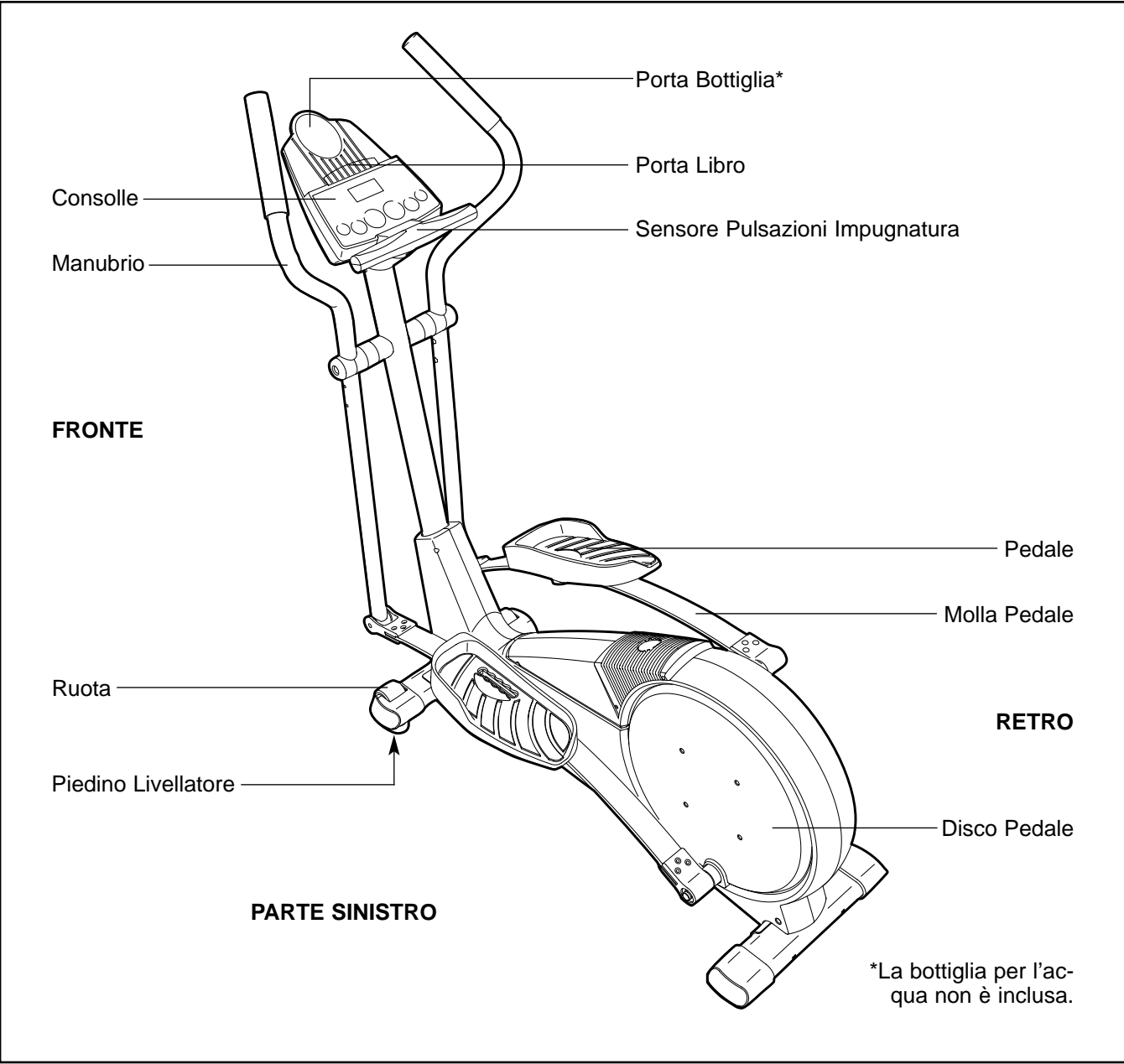
Nº.	Qtà.	Descrizione	Nº.	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	50	4	Bullone a Bottone da M8 x 45mm
2	1	Montante	51	4	Bullone a Bottone da M6 x 18mm
3	1	Stabilizzatore Anteriore	52	1	Sostegno Magnete a “C”
4	1	Stabilizzatore Posteriore	53	3	Rondella Nero da M10,3
5	1	Consolle	54	1	Magnete a “C”
6	1	Pannello Laterale Sinistro	55	1	Motore
7	1	Pannello Laterale Destro	56	1	Cinghia
8	2	Disco Pedale	57	4	Bullone a Bottone da M8 x 33mm
9	1	Manubrio Sinistro	58	12	Rondella da M6
10	1	Manubrio Destro	59	16	Controdado in Nylon da M6
11	2	Impugnatura Manubri in Spugna	60	3	Dado M6
12	1	Pedale Destro	61	4	Controdado in Nylon da M5
13	1	Pedale Sinistro	62	4	Bullone da M5 x 12mm
14	2	Molla Pedale	63	1	Vite a Bottone da M10 x 88mm
15	2	Manopola Pedale	64	2	Vite da M4 x 6mm
16	1	Sostegno Sinistro Molla	65	8	Vite da M5 x 33mm
17	2	Sostegno Anteriore Molla	66	3	Vite da M4 x 16mm
18	2	Cappuccio Manubrio	67	4	Vite da M4 x 25mm
19	12	Bullone a Testa Piatta da M6 x 33mm	68	1	Cappuccio Anteriore Destro
			69	1	Morsetto Commutatore
20	2	Bullone di Regolazione	70	4	Rondella Spaccata da M10
21	4	Anello a Scatto	71	3	Vite a Bottone da M10 x 27mm
22	2	Vite a Spalla da M8 x 19mm	72	2	Piedino Regolazione
23	2	Cappuccio Manubrio	73	1	Vite da M5 x 16mm
24	4	Boccola Manubrio	74	1	Spaziatore da 4.5mm
25	2	Spaziatore Manubrio	75	1	Bullone ad Anello da M6
26	2	Spaziatore Montante	76	1	Molla
27	2	Bullone a Bottone da M10 x 78mm	77	1	Commutatore
28	4	Boccola Molla Anteriore	78	1	Sostegno Commutatore
29	8	Controdado in Nylon da M10	79	2	Gamba Manubrio
30	1	Boccola Montante	80	1	Copri Pannello Laterale
31	1	Cappuccio Anteriore Sinistro	81	1	Sensore Pulsazioni Impugnatura
32	2	Ruota	82	1	Sostegno Destro Molla
33	2	Vite a Bottone da M6 x 72mm	83	1	Spaziatore Telaio
34	4	Bullone di Sostegno da M10 x 112mm	84	4	Vite Tipo da M4 x 12mm
			85	1	Montaggio del Cavo Tensione
35	2	Cappuccio Stabilizzatore Posteriore	86	1	Filo Bardato Superiore
36	2	Braccio della Manovella Sinistro	87	1	Filo Bardato Inferiore
37	2	Puleggia	88	2	Spaziatore Sostegno Molla
38	6	Rondella da M10	89	2	Bullone a Bottone da M8 x 22mm
39	1	Manovella	90	1	Sostegno a “U”
40	2	Supporto Manovella	91	8	Vite da M4 x 19mm
41	1	Volano	92	1	Rondella Grande da M6
42	2	Bronzina Volano	#	1	Cavo Audio
43	1	Magnete	#	1	Perno Manopola
44	1	Asse Volano	#	1	Adattatore
45	6	Rondella da M8.5mm	#	1	Copri Pila
46	8	Controdado in Nylon da M8	#	1	Chiave di Allen
47	2	Vite della Manovella	#	2	Grasso
48	1	Braccio della Manovella Destro	#	1	Manuale D’Istruzioni
49	1	Bullone da M6 x 25mm			

Nota: # indicata una parte non-illustrata. Specificazioni sono soggette a cambiamento senza preavviso.

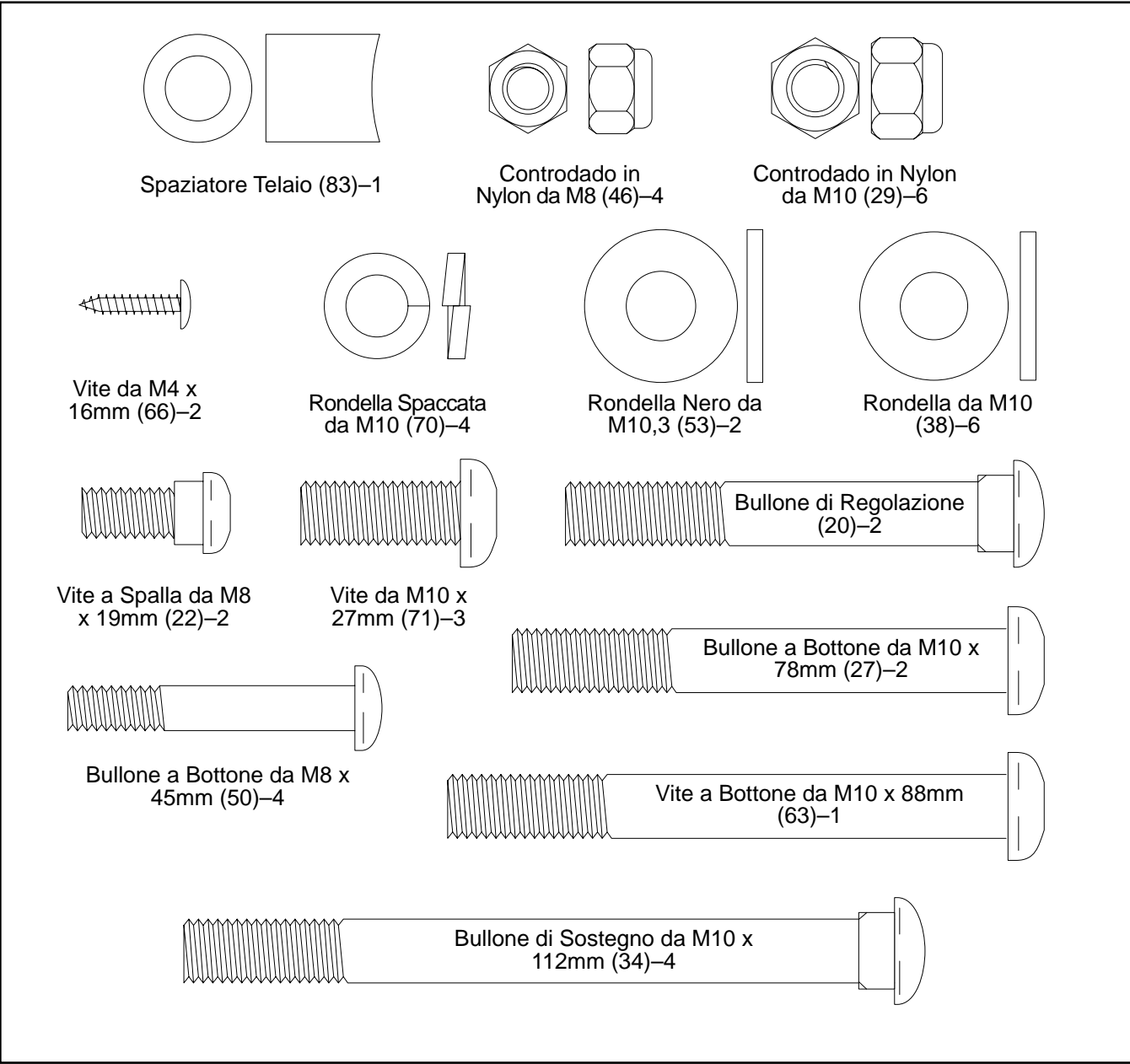
PRIMA DI INIZIARE

Congratulazioni per avere acquistato il nuovo PROFORM® 605 HR. Il PROFORM® 605 HR è incredibilmente armoniosa che muove i vostri piedi in un naturale movimento ellittico, minimizzando l'impatto sulle vostre ginocchia e caviglie. E l'eccezionale PROFORM® 605 HR è fornito di resistenza regolabile e di una consolle “ad arte” per aiutarvi a ottenere il massimo dal vostro esercizio. Benvenuti nel mondo di un allenamento tutto naturale, con il movimento ellittico da PROFORM.

Per il vostro beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare il elliptical crosstrainer. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde **800 865114** tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è PFEVEL59830. È possibile trovare il numero di serie su un’etichetta posta sulla elliptical crosstrainer (vedere la copertina di questo manuale).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.

MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Mettere tutte le parti delle elliptical crosstrainer in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio sarà completato. **Per aggiunta gl'inclusi chiavi di allen, il montaggio richiede un cacciavite a stella , una chiave regolabile , e un maglio in gomma .**

Utilizzare i disegni delle parti sottostanti per identificare le parti piccole utilizzate nel montaggio. Il numero in parentesi sotto ciascun disegno fa riferimento al numero chiave della parte, dalla LISTA DELLE PARTI a pagina 22. Il secondo numero fa riferimento alla quantità necessaria per il montaggio. **Nota: Alcune parti piccole potrebbero essere state pre-montate per la spedizione. Se una parte non fosse nel sacchetto delle parti, controllare che non sia stata pre-montata.**

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

⚠AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

I sensori della frequenza cardiaca in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori della frequenza cardiaca sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

Le seguenti indicazioni vi aiuteranno a creare e controllare costantemente il vostro programma di allenamento. Ricordarsi che anche un adeguato riposo e una sana alimentazione sono essenziali per ottenere buoni risultati.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi, per bruciare i grassi al massimo, e per un esercizio cardiovascolare (aerobico).

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra "training zone" (zona d'allenamento). I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Come Bruciare i Grassi

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti dell'allenamento, il corpo utilizza le *calorie derivanti dai carboidrati* le quali sono di facile accessibilità. Solo dopo i primi minuti il corpo incomincia ad utilizzare le calorie derivanti dalle *scorte di grasso* per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il bruciare i grassi, regolate l'intensità dello vostro esercizio fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino all'estremità bassa della vostra training zone.

Per un massimo consumo dei grassi, regolate l'intensità dello vostro esercizio fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro della vostra zona d'allenamento.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere "aerobico." Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per esercizio aerobico, regolate l'intensità dello vostro esercizio fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino alla metà della vostra training zone.

LINEE DI CONDOTTA PER L'ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe essere suddiviso in tre parti basilari:

Riscaldamento, consistente in 5–10 minuti di stretching e leggeri esercizi. Un riscaldamento appropriato aumenterà la vostra temperatura corporea, la frequenza cardiaca, e la circolazione in preparazione per l'allenamento.

Allenamento alla Training Zone, consistente in 20–30 minuti di allenamento con la vostra frequenza cardiaca nella vostra training zone. (Durante le prime settimane del vostro programma di allenamento, non mantenere la vostra frequenza cardiaca nella vostra training zone per più di 20 minuti.)

Raffreddamento, con 5–10 minuti di stretching. Questo aumenterà la flessibilità dei vostri muscoli e aiuterà a prevenire i problemi post-allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, si potrà allenarsi fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. Ricordate, la chiave del successo è fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vostra vita di tutti i giorni.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

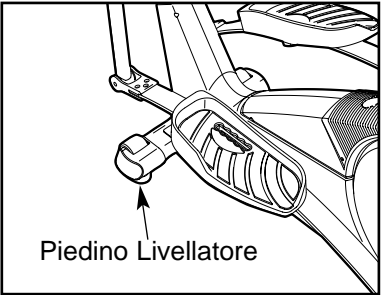
Ispezionare e stringere spesso tutte le parti del elliptical crosstrainer. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata.

Per pulire il elliptical crosstrainer, utilizzare un panno umido e una piccolo quantità di detersivo per piatti dolce. **Importante: Per evitare di danneggiare la consolle, tenere sostanze liquide lontano dalla consolle e tenere la consolle lontana dalla luce diretta del sole.**

COME CAMBIARE LE PILE

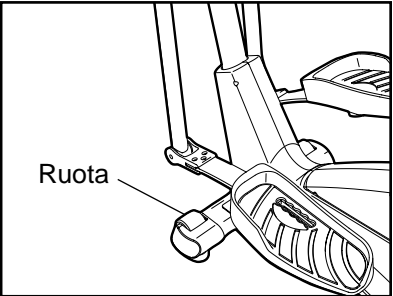
Se il display della consolle appare debole, le pile dovrebbero essere cambiate; la maggior parte dei problemi della consolle sono il risultato di batterie scariche. Far riferimento alla fase 5 del montaggio a pagina 6 per l'istruzioni per la sostituzione. La consolle richiede quattro pile tipo "D."

COME LIVELLARE IL ELLIPTICAL CROSSTRAINER

Dopo che il elliptical crosstrainer è stata spostata nel luogo dove verrai utilizzata, assicurarsi che entrambi gli stabilizzatori tocchini il pavimento. Se il cross-trainer ellittico dondola leggermente durante l'uso, girare uno o entrambi i piedini regolazioni sotto la parte anteriore dello stabilizzatore fino a che il dondolio sia eliminato.

SENSORE POLSO E LOCALIZZAZIONE DI GUASTI

- Evitare di muovere le mani mentre si sta misurando la frequenza cardiaca. Un movimento eccessivo può interferire con la lettura della frequenza cardiaca. Non stringere troppo i contatti metallici; facendo in questo modo potrebbe interferire con la lettura della frequenza cardiaca.
- Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, tenere i contatti per circa 15 secondi.
- Per una prestazione ottimale dei sensori polso, tenere i contatti metallici puliti. I contatti possono essere puliti con un panno soffice—non usare mai alcool, abrasivi, o prodotti chimici.

COME SPOSTARE IL ELLIPTICAL CROSSTRAINER

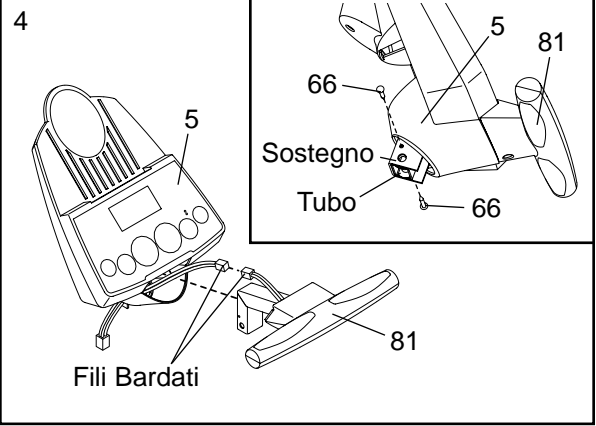
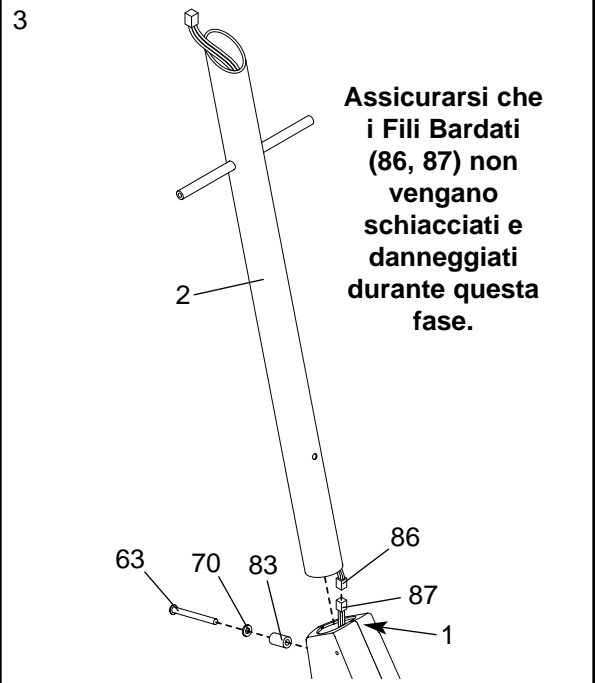
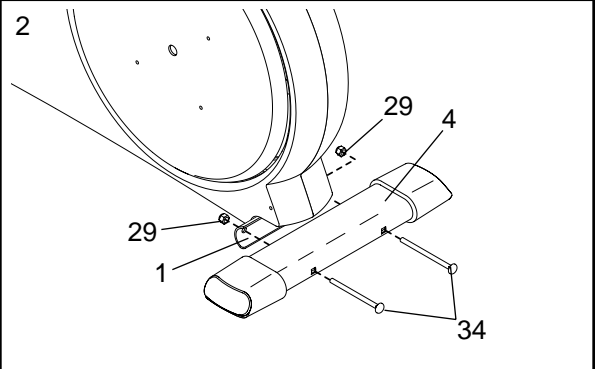
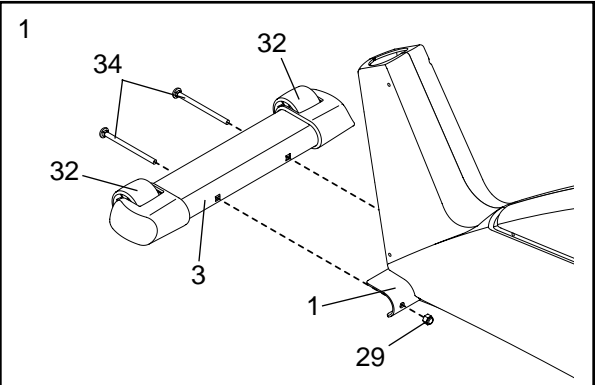
Stare di fronte al elliptical crosstrainer, tenere i manubri fermamente, e piegare il elliptical crosstrainer fino a che possa essere mosso sulle ruote anteriori. Con attenzione spostare il elliptical crosstrainer nel luogo desiderato e abbassarlo. **Viste le dimensioni e il peso del elliptical crosstrainer, usare estrema cautela durante il spostamento.**

1. Identificare il Stabilizzatore Anteriore (3), il quale ha Ruote (32) attaccate. Mentre un'altra persona solleva la parte anteriore del Telaio (1), attaccare il Stabilizzatore Anteriore al Telaio Sedile con due Bulloni di Sostegno da M10 x 112mm (34) e due Controdadi in Nylon da M10 (29). **Assicurarsi che il Stabilizzatore Anteriore sia girato in modo tale che le Ruote non tocchino il pavimento.**

2. Mentre un'altra persona solleva la parte posteriore del Telaio (1), attaccare il Stabilizzatore Posteriore (4) al Telaio con due Bulloni di Sostegno da M10 x 112mm (34) e due Controdadi in Nylon da M10 (29).

3. Mentre un'altra persona tiene il Montante (2) nella posizione mostrata nel disegno, collegare Filo Bardato Superiore (86) al Filo Bardato Inferiore (87). **Facendo attenzione tirare l'estremità più in alto del Filo Bardato Superiore per rimuovere qualsiasi allentamento. Mentre tenete l'estremità più in alto del Filo Bardato Superiore,** inserire il Montante nel Telaio (1). **Non schiacciare i Fili Bardati**.

   Far scivolare una Rondella Spaccata da M10 (70) e uno Spaziatore Telaio (83) sul Vite a Bottone da M10 x 88mm (63), inserire il Vite a Bottone nel Telaio e nel Montante. **Assicurarsi che l'estremità concava dello Spaziatore Telaio sia girato verso il Telaio. Non stringere ancora il Vite a Bottone.**

4. Collegare il filo bardato sul Sensore Pulsazioni Impugnatura (81) all'indicato filo bardato sulla Consolle (5). Inserire entrambi i fili bardati nell'aperture sul fondo della Consolle.

   Far riferimento al disegno nel riquadro. Inserire il tubo metallico sul Sensore Pulsazioni Impugnatura (81) nel sostegno metallico all'interno della Consolle (5) come mostrato. **Fare attenzione a non pizzicare i Fili Bardati.** Allineare i fori sul tubo metallico con i fori sul sostegno metallico, e avvitare due Viti da M4 x 16mm (66) nei fori indicati.

5. La Consolle (5) richiede quattro pile tipo 1,5 V ("D") ; sono raccomandate pile alcaline. Far riferimento al disegno nel riquadro. Premere la linguetta sul copri pila, e togliere il copri pila. Inserire quattro pile nel porta pila. **Assicurarsi che le pile siano posizionate come mostrato dal diagramma all'interno del porta pila.** Riattaccare il copri pila.

   Mentre un'altra persona tiene la Consolle (5) nella posizione mostrata, collegare il filo bardato sulla Consolle al Filo Bardato Superiore (86). Inserire l'eccesso del filo bardato nel Montante (2). Dopo, attaccare la Consolle al Montante con tre Vite a Bottone da M10 x 27mm (71) e tre Rondella Spaccata da M10 (70). **Fare attenzione a non schiacciare i Fili Bardati.**

   Incastrare il porta libro nella Consolle (5) dove mostrato.

6. Identificare il Manubrio Sinistro (9), che è segnato con un autoadesivo. Inserire il Manubrio Sinistro in una delle Gambe Manubrio (79); **assicurarsi che la Gamba Manubrio sia girata in modo che i fori esagonali siano sul lato indicato.** Fissare il Manubrio Sinistro ad un Gamba Manubrio con due Bulloni a Bottone da M8 x 45mm (50) e due Controdadi di Nylon da M8 (46). **Assicurarsi che i Controdadi in Nylon siano dentro i fori esagonali. Non stringere completamente i Bulloni a Bottone ancora.**

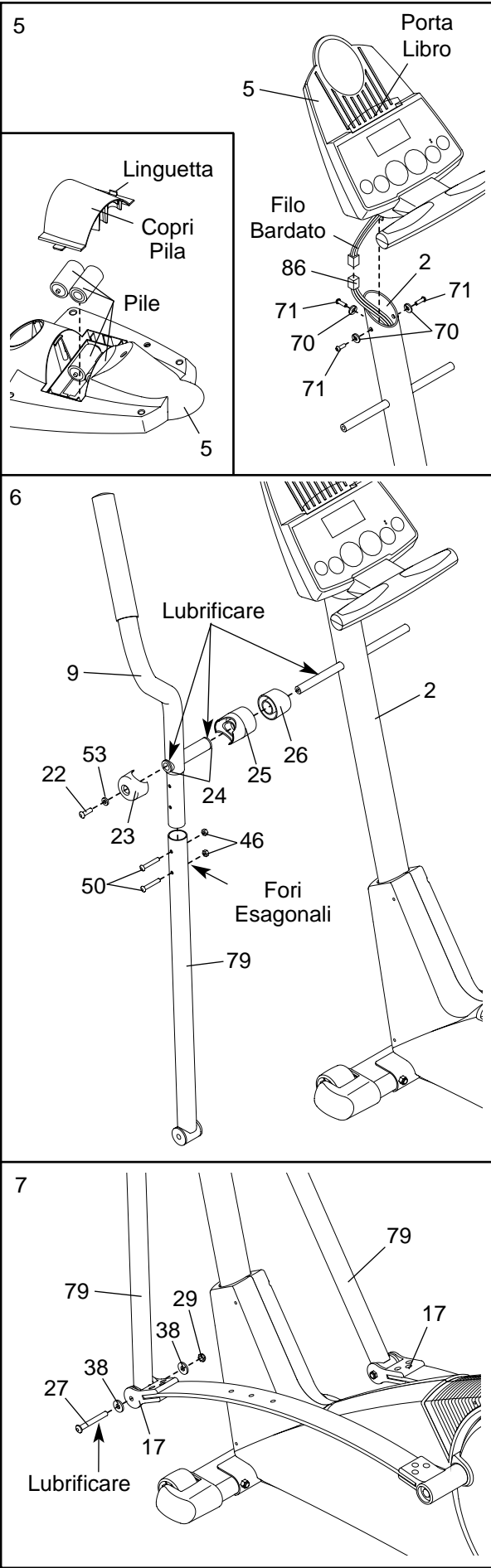
   Applicare una quantità generosa dell'incluso grasso lubrificante all'asse sinistro sul Montante (2) e dentro le due Boccole Manubrio (24) nel Manubrio Sinistro (9).

   Facendo attenzione infilare uno Spaziatore Montante (26), uno Spaziatore Manubrio (25), il Manubrio Sinistro (9), ed un Cappuccio Manubrio (23) sull'asse sinistro sul Montante (2) come mostrato nel disegno. Infilare una Rondella Nero da M10,3 (53) su una Vite a Spalla da M8 x 19mm (22), e stringere la Vite a Spalla nell'asse.

   Attaccare il Manubrio Destro e l'altra Gamba Manubrio (non mostrato) nello stesso modo.

7. Tenere l'estremità inferiore della Gamba Manubrio (79) sinistro all'interno del Sostegno Anteriore Molla (17) sinistro. Applicare una quantità generosa del grasso lubrificante ad un Bullone a Bottone da M10 x 78mm (27). Attaccare la Gamba Manubrio sinistro al Sostegno Anteriore Molla con il Bullone a Bottone, due Rondelle da M10 (38), e un Controdado in Nylon da M10 (29). **Non avvitare troppo il Controdado in Nylon; la Gamba Manubrio sinistro deve poter girare liberamente.**

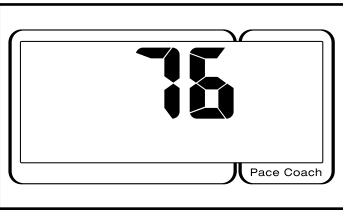
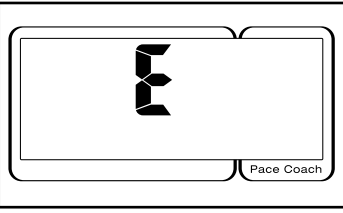
   Attaccare la Gamba Manubrio (79) destro al Sostegno Anteriore Molla (17) destro nello stesso modo.

   Fare riferimento alla fase 6. Stringere i Bulloni da M8 x 45mm (50) nelle Gambe Manubrio (79). Fare riferimento alla fase 3. Stringere il Vite a Bottone da M10 x 88mm (63).

COME USARE IL MODO INFORMAZIONE

La consolle ha un modo informazione che tiene il conto del numero totale di ore che l'elliptical crosstrainer è stata usata e del numero totale di miglia (o chilometri) pedalati. Il modo informazione inoltre vi permette di selezionare miglia o chilometri come unità di misura per la velocità e la distanza.

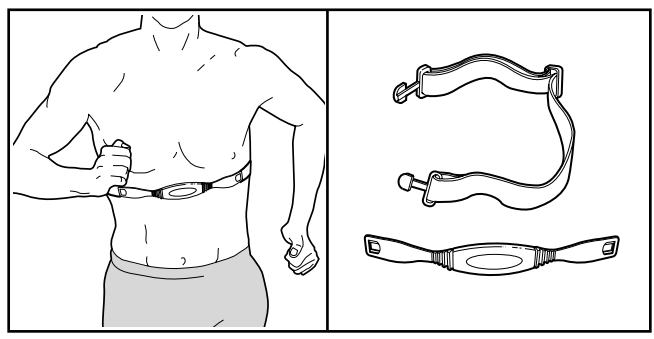
Per accedere al modo informazione, premere e tenere premuto il pulsante ON/RESET per circa sei secondi.

Quando viene selezionato il modo informazione, apparirà nel display una E per miglia inglesi o una M per chilometri metrici. Per cambiare l'unità di misura, premere il pulsante +.

Premere il pulsante Display. Il display allora mostrerà il numero totale di ore che l'elliptical crosstrainer è stata usata.

Premere di nuovo il pulsante Display. Il display allora mostrerà il numero totale di miglia (o chilometri) pedalati.

Per accedere al modo informazione, premere di nuovo il pulsante ON/RESET.

IL FACOLTATIVO SENSORE PULSAZIONI A TORACE

Il sensore pulsazioni a torace offre un'operazione a mani libere e registra continuamente il vostro battito cardiaco durante l'allenamento. **Per acquistare il facoltativo sensore pulsazioni a torace, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde 800 865114.**

COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

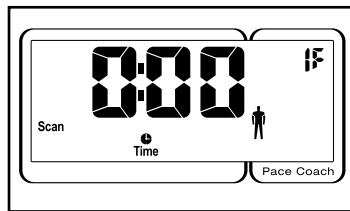
Il nostro sito all'indirizzo www.iFIT.com vi permette di utilizzare i programmi audio e video iFIT.com direttamente da internet. Per usare i programmi dal nostro sito internet, il elliptical crosstrainer deve essere collegato al vostro computer. Vedere, COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER a pagina 16. Inoltre, dovete avere un collegamento internet e un fornitore di servizio internet. Una lista di specifici requisiti per il sistema potrà essere trovata sul nostro sito internet.

Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 **Accendere la consolle.**

Vedere la fase 1 a pagina 11.

2 **Selezionare la funzione iFIT.com.**

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare la funzione iFIT.com, premere sul tasto iFIT.com. L'indicatore vicino al pulsante si accenderà e le lettere IF appariranno nell'angolo più alto a destra del display.

3 **Andare al vostro computer ed iniziare un collegamento internet.**

4 **Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, ed andare al nostro sito internet al www.iFIT.com.**

5 **Seguire i collegamenti desiderati sul nostro sito internet per selezionare un programma.**

6 **Seguire le istruzioni on-line per iniziare il programma.**

Quando iniziate il programma, un conto alla rovescia inizierà sullo schermo.

7 **Ritornare il elliptical crosstrainer e iniziare a pedalare.**

Quando il conto alla rovescia sullo schermo termina, il programma inizierà. Il programma prestabilito quasi nello stesso modo di un programma Intelligente (far riferimento alla fase 3 a pagina 12). Tuttavia, una specie di “cinguettio” elettronico vi avviserà quando la resistenza e/o il passo sta per cambiare.

8 **Seguire il vostro progresso con le funzioni di feedback.**

Vedere fase 4 a pagina 11.

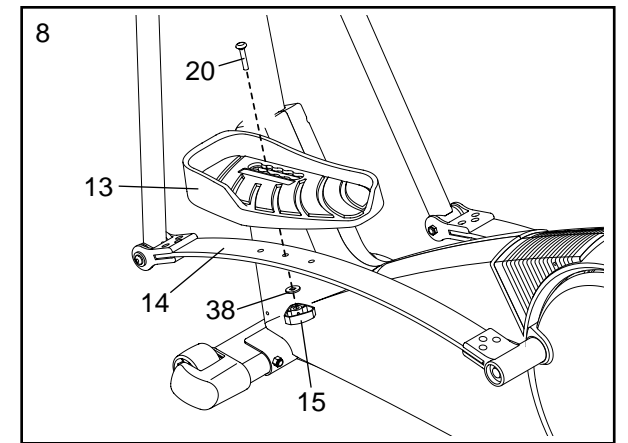
9 **Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.**

Vedere fase 5 a pagina 11.

10 **Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.**

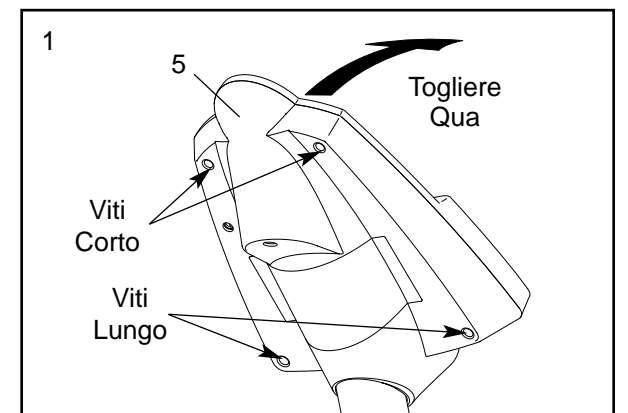
Vedere fase 6 a pagina 11.

8. Identificare il Pedale Sinistro (13). Attaccare il Pedale Sinistro alla Molla Pedale (14) sinistro con un Bullone di Regolazione (20), una Rondella da M10 (38), ed una Manopola di Regolazione (15) come mostrato. Nota: Il Pedale Sinistro può essere attaccato in diverse posizioni usando le cinque posizioni nel Pedale Sinistro ed i tre fori nella Molla Pedale.

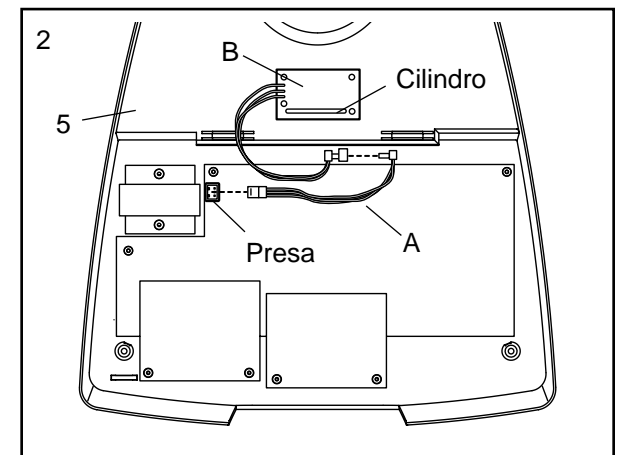
   Attaccare il Pedale Destro (non mostrato) nello stesso modo. Assicurarsi che entrambi i Pedali siano negli stessi fori e nella stessa posizione pedale.

9. **Assicurarsi che tutte le parti siano appropriatamente avvitate prima di utilizzare il elliptical crosstrainer.** Nota: A montaggio completo, potrebbero rimanere alcune parti inutilizzabili. Proteggere il pavimento sotto il elliptical crosstrainer con un tappeto.

COME INSTALLARE IL RICEVITORE PER IL FACOLTATIVO SENSORE PULSAZIONI A TORACE

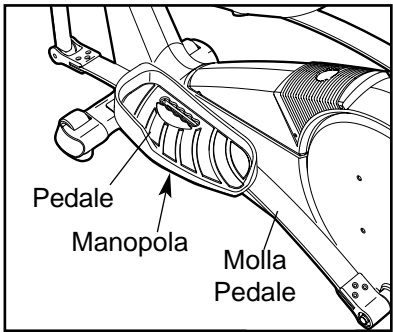
Se aveste acquistato il facoltativo sensore pulsazioni a torace (far riferimento a pagina 19), seguire le fasi sottostanti per installare il ricevitore e il filo batteria inclusi con il sensore pulso torace.

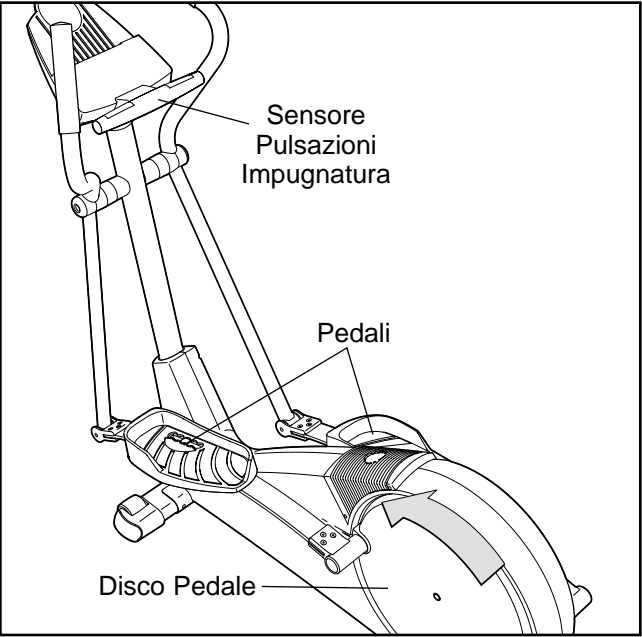
1. Rimuovere le indicate viti corte e viti lunghe dal retro della Consolle (5). Togliere la parte anteriore della Consolle.

2. Collegare il filo batteria (A) alla presa indicate sulla Consolle (5). Collegare l'altra estremità del filo batteria al filo sul ricevitore (B). Nota: Disfarsi di qualsiasi altro filo incluso con il sensore cardiaco torace.

   Poi, staccare la carta dal cuscinetto adesivo sulla parte posteriore del ricevitore (B). Orientare il ricevitore come mostrato, e spingerlo nella Consolle (5) nella posizione indicata.

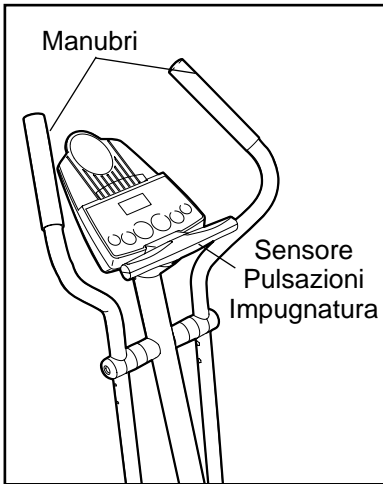
   Far riferimento alla fase 1 soprastante. Riattaccare la parte anteriore della Consolle (5) con le viti corte e le viti lunghe. **Far attenzione a non pizzicare nessun filo.**

COME UTILIZZARE IL ELLIPTICAL CROSSTRAINER

COME REGOLARE I PEDALI

Il movimento dei pedali è determinato dalla loro posizione sulle molle pedali. Per regolare i pedali, per prima cosa rimuovere la manopola al di sotto di ogni pedale. Muovere ogni pedale in avanti o in dietro e riattaccarlo usando uno delle cinque posizioni nel pedale ed uno dei tre fori nella molla pedale. Assicurarsi che entrambi i pedali siano nella stessa posizione.

ALLENANDOSI SUL ELLIPTICAL CROSSTRAINER

Per salire sul elliptical crosstrainer, tenersi dal sensore pulsazioni impugnatura e salire sul pedale che è nella posizione più bassa. Poi, salire sull'altro pedale. Spingere i pedali fino a che inizino a muoversi con un movimento continuo. **Nota: I dischi pedali possono girare in entrambe le direzioni. É consigliato che muoviate i dischi pedali nella posizione mostrata sotto. Per dare varietà al vostro allenamento, potete scegliere di girare i dischi pedali nella direzione opposta.**

Per scendere del elliptical crosstrainer, aspettare fino a che i pedali siano completamente fermi. **Nota: il elliptical crosstrainer non ha una ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino a che il volano si ferma.** Quando i pedali sono fermi, scendere prima dal pedale più alto. Poi, da quello più basso.

COME UTILIZZARE I MANUBRI

I manubri sono disegnati per aggiungere al vostro allenamento esercizi per la parte superiore del corpo. Mentre vi allenate, spingere e tirare le braccia superiori in modo da esercitare le vostre braccia, spalle, e schiena.

Se volete allenare soltanto la parte inferiore del vostro corpo, tentavi dagli sensori pulsazioni impugnatura mentre vi allenate.

⚠ ATTENZIONE: Prima di utilizzare il elliptical crosstrainer, leggere attentamente le seguenti precauzioni.

- **Tenersi sempre il sensore pulsazioni impugnatura o ai manubri mentre si sale, si scende, o si usa il elliptical crosstrainer.**
- **Quando finite di allenarvi, lasciate che i pedali si fermino lentamente.**
- **I sensore pulsazioni in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.**

COME USARE I PROGRAMMI DEI CD O VIDEO iFIT.COM

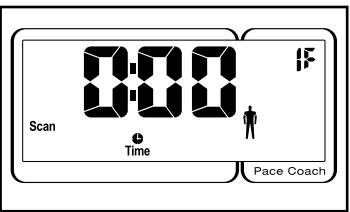
Per usare i CD o le videocassette iFIT.com, il elliptical crosstrainer deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, computer con lettore CD, o videorestratore. Vedere COME COLLEGARE VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER a pagina 14. **Nota: Per informazioni riguardo la disponibilità dei CD o videocassette iFIT.com, spedire un e-mail a italy@iconeurope.com.**

Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma video o CD iFIT.com.

1 Accendere la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 11.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare la funzione iFIT.com, premere sul tasto iFIT.com. L'indicatore vicino al pulsante si accenderà e le lettere IF appariranno nell'angolo più alto a destra del display.

3 Inserire il CD o la videocassetta iFIT.com.

Se state usando un CD iFIT.com, inserire il CD nel vostro lettore CD. Se state usando una videocassetta iFIT.com, inserire la videocassetta nel vostro videoregistratore.

4 Premere il pulsante PLAY del vostro lettore CD o videoregistratore.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il vostro allenatore personale inizierà a guidarvi attraverso il vostro allenamento. Seguire semplicemente le istruzioni del vostro allenatore personale.

Il programma funzionerà quasi nello stesso modo di un programma prestabilito (far riferimento alla fase 3 a pagina 12). Tuttavia, una specie di "cinguettio" elettronico vi avviserà quando la resistenza e/o il passo sta per cambiare.

Nota: Se la resistenza del elliptical crosstrainer e/o il passo non cambia dopo aver udito il "cinguettio"

- **Assicurarsi che l'indicatore sul tasto iFIT.com sia acceso.**
- **Regolare il volume del vostro lettore CD o videoregistratore. Se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle potrebbe non percepire i segnali del programma.**
- **Assicurarsi che il cavo audio sia collegato in modo corretto e che sia completamente inserito nella presa.**

5 Seguire il vostro progresso con le funzioni di feedback.

Vedere fase 4 a pagina 11.

6 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

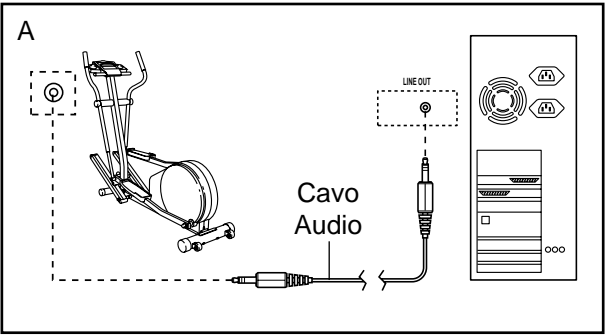
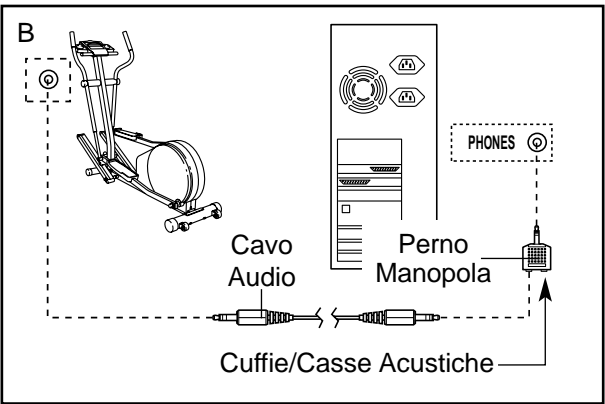
Vedere fase 5 a pagina 11.

7 Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.

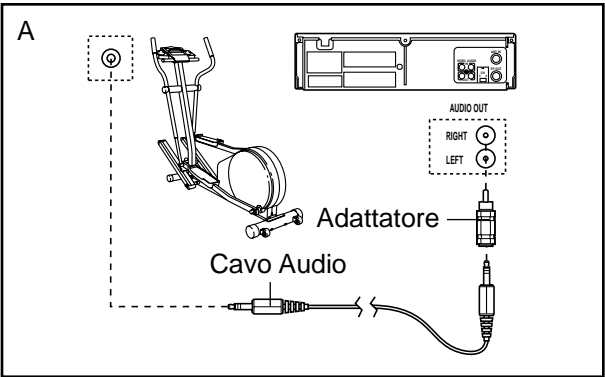
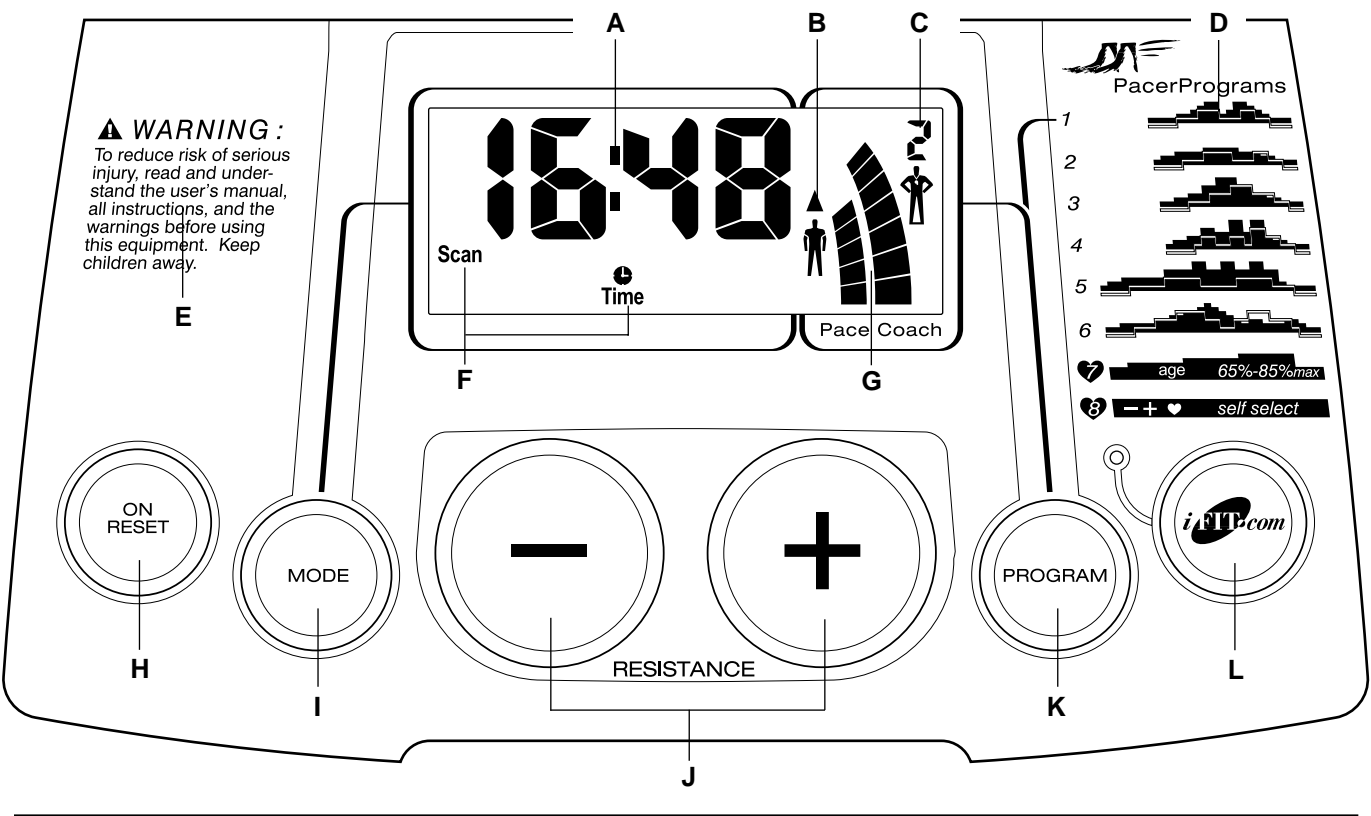
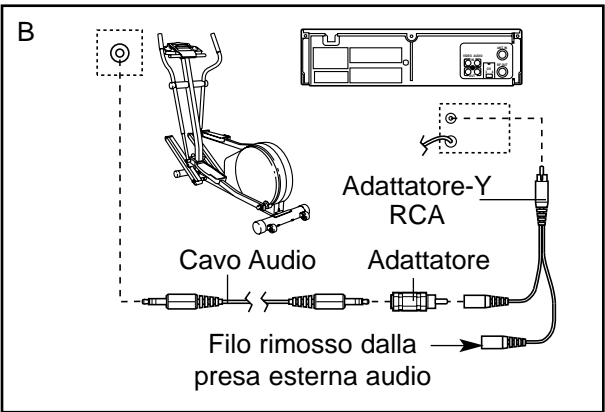
Vedere fase 6 a pagina 11.

COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

Note: Se il vostro computer ha una presa linea d'uscita da 3,5mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa cuffie, vedere istruzioni B.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nella presa linea d'uscita del vostro computer.

B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro computer. Collegare le vostre cuffie o casse acustiche all'altro lato delle perno manopola.

COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE

Nota: Se il vostro videoregistratore ha una presa esterna audio inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa esterna audio è stata usata, vedere l'istruzione B. Se il vostro videoregistratore collegato al vostro stereo, vedere COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA a pagina 15.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Inserire l'adattatore nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.

B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Inserire l'adattatore in un adattatore-Y RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Dopo, riumuovere il filo che è attualmente inserito nella presa esterna audio del vostro videoregistratore ed inserirlo nel lato inutilizzato dell'adattatore-Y. Inserire l'adattatore-Y nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

L'avanzata consolle offre una selezione di funzioni progettate per rendere il vostro allenamento più piacevole e efficace. Quando la funzione manuale della consolle viene selezionata, la resistenza del elliptical crosstrainer può essere regolata con il tocco di un tasto. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Voi potete persino misurare la vostra frequenza cardiaca usando l'impugnatura pulsazioni sensore. Nota: Vedere pagina 19 per informazioni riguardo a un facoltativo sensore pulsazioni torace.

La consolle offre anche sei programmi allenamento prestabiliti. Ogni programma cambia automaticamente la resistenza della pedalata incitandovi ad aumentare o diminuire la vostra andatura mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo.

Inoltre, la consolle ha due programmi frequenza cardiaca che cambiano la resistenza della pedalata incitandovi a variare la vostra andatura per mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino all'obbiettivo frequenza cardiaca mentre vi allenate.

La consolle è inoltre caratterizzata dalla tecnologia interattiva iFIT.com. Avere la tecnologia interattiva iFIT.com è come avere in casa vostra un allenatore personale. Utilizzando un cavo per l'audio dello stereo incluso, potete collegare il crosstrainer ellittico al vostro stereo di casa, allo stereo portatile, al computer, o al videoregistratore e utilizzare gli speciali programmi iFIT.com su CD e videocassetta (i CD e le videocassette iFIT.com sono disponibili separatamente). I programmi iFIT.com su CD e videocassette controllano automaticamente il crosstrainer ellittico mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni automaticamente il crosstrainer ellittico mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Musica ad also livello energetico aggiunge ulteriore stimolo. **Per acquistare i CD e le videocassette iFIT.com visiatate il nostro sito all'indirizzo www.iFIT.com.**

Con il crosstrainer ellittico collegato al vostro computer, potete inoltr nadre al nostro sito www.iFIT.com e accedere ai programmi direttamente da internet. **Esplorate www.iFIT.com per ulteriori informazioni.**

CONSOLE DESCRIZIONI

Far riferimento al disegno sulla pagina 9. Nota: Se ci fosse una sottile pellicola di plastica sulla facciata della consolle, rimuoverla.

A. Display feedback esercizio—Questo display è fornito di sette funzioni che vi danno un feedback istantaneo dell'esercizio: la vostra velocità attuale, il tempo trascorso (o il tempo rimanente in un programma), il livello di resistenza, il numero approssimativo di calorie che avete bruciato, la distanza che avete pedalato, la vostra energia prodotta in watts, e la vostra frequenza cardiaca (quando utilizzate il facoltativo sensore pulsazioni impugnatura o il sensore pulso torace). Se la funzione scan viene selezionata, il display cambierà da una funzione ogni cinque o sei secondi. O, potete selezionare una funzione singola da essere mostrata continuamente.

   Nota: La consolle può mostrare la velocità e la distanza sia in miglia che in chilometri. Per cambiare l'unità di misura, vedere COME USARE IL MODO INFORMAZIONE a pagina 19.

B. Frecce aumento e diminuzione—Durante i programmi, queste frecce vi avviseranno di aumentare o diminuire il vostro passo per uguagliare il passo bersaglio.

C. Modo Manuale/indicatore programma—Quando viene selezionato un programma allenamento, l'angolo destro più in alto del display mostrerà un 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, o 8, a secondo di quale programma viene selezionato. Quando viene selezionato il modo iFit.com, l'angolo più in alto a destra mostrerà le lettere IF. Quando viene selezionato il modo manuale, l'angolo destro più in alto sarà vuoto.

D. Profili Programma—Questi profili mostrano come entrambe la resistenza e il passo del elliptical crosstrainer stazionaria cambierà durante i programmi.

E. Avvertimento—L'avvertenza sulla consolle è stampate in inglese. L'incluso foglio di adesivi contiene le stesse informazioni in altre cinque lingue. Cercare l'adesivo in italiano sul foglio degli adesivi. Staccare l'adesivo e applicarlo sulla consolle nel luogo mostrato.

F. Indicatore funzione feedback— Questi indicatori mostrano quale funzione feedback (scan [Scan], velocità [Speed], tempo [Time], livello di resistenza [Resist.], calorie [Cals.], distanza [Distance], watt [Watts], o frequenza cardiaca [Heart Rate]) è attualmente mostrata. Nota: Quando la distanza viene mostrata, appariranno la parola *Miles* (Miglia) o le lettere *Kms* (Chilometri); quando la vostra velocità viene mostrata, appariranno le lettere MPH o Km/H; quando la vostra frequenza cardiaca viene mostrata, appariranno le lettere BPM (battiti per minuto).

G. Indicatori Andatura—Quando viene selezionato il modo manuale, apparirà soltanto l'indicatore andatura sinistro. Questo indicatore mostra la vostra andatura d'allenamento. Mentre aumentate o diminuite la vostra andatura, gli indicatori aumenteranno o diminuiranno in altezza. Quando viene selezionato un programma d'allenamento, appariranno entrambi gli indicatori andatura. L'indicatore sinistro mostrerà la vostra andatura d'allenamento attuale, e l'indicatore destro mostrerà il corrente obbiettivo andatura. Durante il programma, l'obbiettivo andatura cambierà periodicamente; mentre l'indicatore destro cambia in altezza, regolare semplicemente la vostra andatura in modo che entrambi gli indicatori siano alla stessa altezza. **Importante: Il passo bersaglio e il passo *meta.* Il vostro passo attuale potrebbe essere più lento del passo bersaglio, specialmente durante I primi mesi del vostro programma di esercizio. Assicurativi di esercitarvi a un passo che sia confortevole per voi.**

H. Tasto ON/RESET—Quando la consolle è spenta, premere questo tasto accenderà il display. Quando la consolle è accesa, premere questo tasto azzererà il display. Questo tasto viene anche usato per selezionare l'unità di misura per la velocità e la distanza.

I. Tasto Display [MODE]—Questo tasto viene usato per selezionare le funzioni di feedback.

J. Tasti "–" e "+" [RESISTANCE]—Questi tasti controllano la resistenza del elliptical crosstrainer. Ci sono dieci livelli di resistenza; il livello 10 è il più difficile. Questi tasti sono usati anche per inserire informazioni quando un programma frequenza cardiaca viene selezionato.

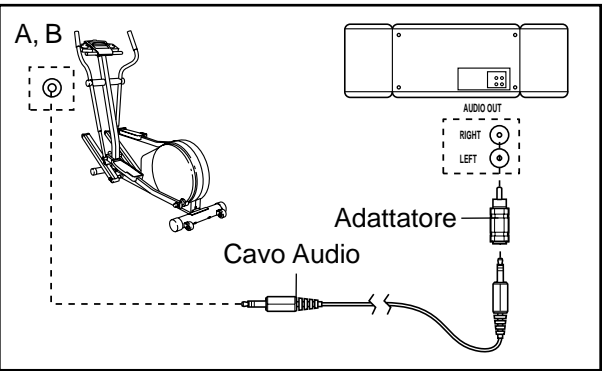
K. Tasto programma [PROGRAM]—Questo tasto viene utilizzato per selezionare la funzione manuale ed i programmi d'allenamento.

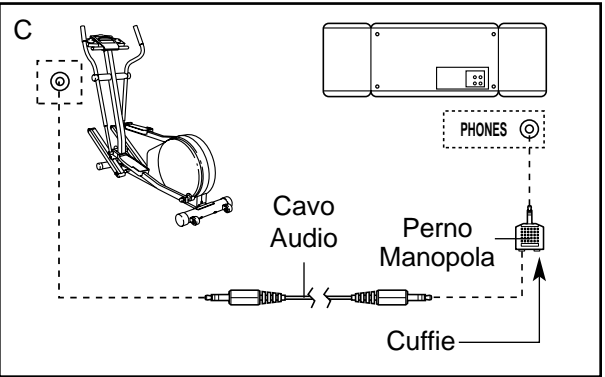
L. Tasto iFIT.com—Questo tasto viene utilizzato per selezionare la funzione iFIT.com. L'indicatore sul tasto si illuminerà quando la funzione iFIT.com viene selezionata.

Per usare la funzione manuale della consolle, vedere a pagina 11. **Per usare un programma prestabilito,** vedere a pagina 12. **Per usare una programma frequenza cardiaca,** vedere a pagina 13. **Per usare un programma CD o video iFIT.com,** far riferimento a pagina 17. **Per usare un programma iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, vedere a pagina 18.

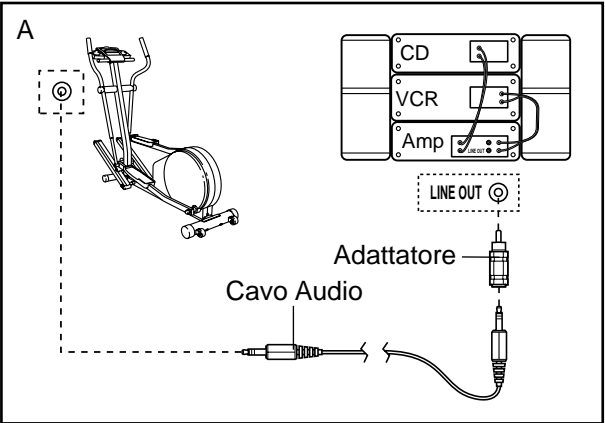
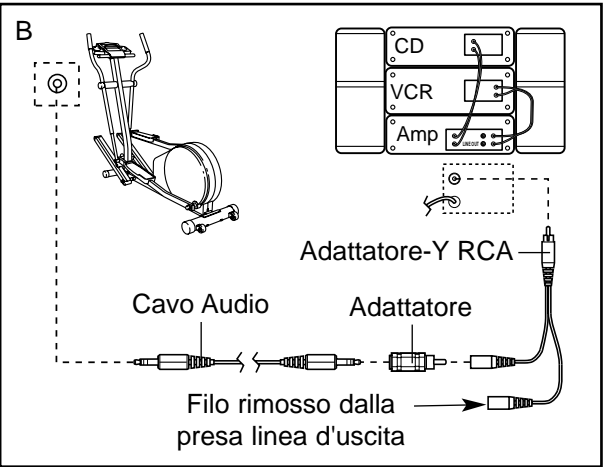
COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO PORTATILE

Nota: Se il vostro stereo ha una presa uscita audio (AUDIO OUT) di tipo RCA, vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita da 3,5mm, vedere istruzioni B. Se il vostro stereo ha soltanto una presa cuffie, vedere istruzioni C.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad una presa uscita audio del vostro stereo.

B. Far riferimento al disegno soprastante. Inserire una estremità del cavo audio nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nella presa linea d'uscita del vostro stereo. Non utilizzare l'adattatore.

C. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella presa sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.

COME COLLEGARE IL VOSTRO STEREO DI CASA

Nota: Se il vostro stereo ha una presa linea d'uscita inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa linea d'uscita è utilizzata, vedere istruzioni B.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Collegare l'adattatore alla presa linea d'uscita del vostro stereo.

B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nell'adattatore. Collegare l'adattatore ad un adattatore-Y RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Dopo, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa linea d'uscita nel vostro stereo e inserire il filo nell'inutilizzato lato dell'adattatore-Y. Collegare l'adattatore-Y alla presa linea d'uscita del vostro stereo.

all'obbiettivo frequenza cardiaca attuale. L'indicatore sinistro mostrerà andatura di pedalata attuale. L'indicatore destro mostrerà un obbiettivo di andatura. Quando tenete il sensore pulsazioni impugnatura o indossate il sensore pulso torace, la consolle paragonerà la vostra frequenza cardiaca all'obbiettivo frequenza cardiaca attuale. Se necessario, l'indicatore destro cambierà poi in altezza per incitarvi ad aumentare o diminuire la vostra andatura per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino all'obbiettivo frequenza cardiaca. Quando l'indicatore destro cambia in altezza, aumentare o diminuire la vostra andatura in modo che entrambi gli indicatori siano alla stessa altezza. Se la vostra andatura è più lenta dell'obbiettivo andatura attuale, apparirà nel display la freccia d'incremento; se la vostra andatura è più veloce dell'obbiettivo andatura, apparirà la freccia di decrescenza. **Importante: L'obbiettivo andatura è inteso solo per avere una meta da raggiungere. La vostra andatura attuale può essere più lenta dell'obbiettivo andatura, specialmente durante i primi mesi del vostro programma d'allenamento. Assicurarsi di pedalare ad un'andatura comoda per voi.**

Se continuate a esercitarvi dopo che il programma è stato completato, il display continuerà a mostrare il feedback del vostro esercizio.

6 Seguire il vostro progresso con le funzioni di feedback.

Vedere fase 4 a pagina 11.

7 Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.

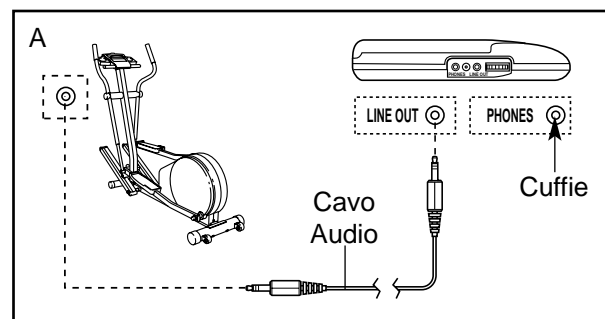
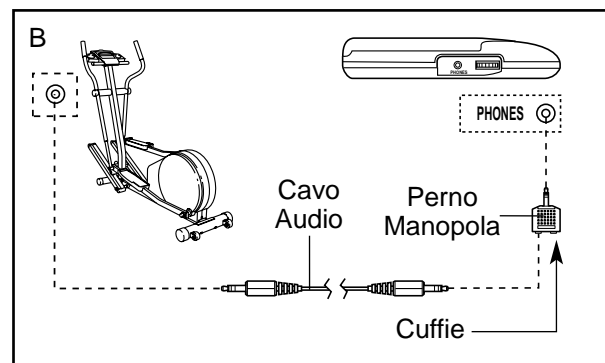
Vedere fase 6 a pagina 11.

COME COLLEGARE VOSTRO LETTORE CD, VIDEOREGISTRATORE, O COMPUTER

Per utilizzare i CD iFIT.com, il elliptical crosstrainer deve essere collegato al vostro lettore CD portatile, stereo portatile, stereo, o computer con lettore CD. Vedere a pagina 14 a 16 per il collegamento. **Per utilizzare le videocassette iFIT.com**, il elliptical crosstrainer deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere a pagina 16 per il collegamento. **Per utilizzare i programmi iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, il elliptical crosstrainer deve essere collegato al vostro computer. Vedere a pagina 16 per il collegamento.

COME COLLEGARE IL VOSTRO LETTORE CD PORTATILE

Nota: Se il vostro lettore CD ha prese separate per le cuffie (PHONES) e per la linea d'uscita (LINE OUT), vedere le istruzioni A sottostanti. Se il vostro lettore CD ha una sola presa, vedere istruzioni B.

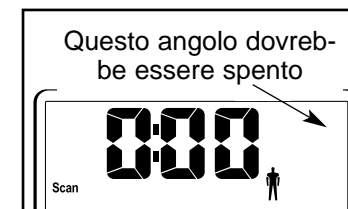
A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio nella presa linea d'uscita del lettore CD. Inserire le vostre cuffie nella presa cuffie.

B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sotto la consolle. Inserire l'altra estremità del cavo audio in un perno manopola. Inserire il perno manopola nella presa cuffie del vostro lettore CD. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.

COME USARE IL MODO MANUALE

1 Accendere la consolle.

Nota: La consolle richiede quattro pile tipo 1,5 V ("D") (vedere la fase 5 a pagina 6).

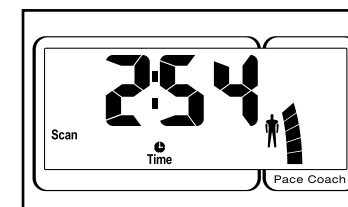
Per Accendere la console, premere il tasto ON/RESET o cominciare a pedalare.

2 Selezione la funzione manuale.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Se un programma è stata selezionata, selezionare la funzione manuale premendo il tasto Programma ripetutamente fino a che l'angolo superiore destro sia spento.

3 Iniziare a esercitarsi e regolare la resistenza del elliptical crosstrainer.

Mentre vi esercitate, regolate la resistenza del elliptical crosstrainer come desiderate premendo i tasti + e –. Ci sono dieci livelli di resistenza; il livello 10 è il più difficile. Nota: Dopo aver premuto i tasti, ci vorranno alcuni secondi prima che la selezione effettuata venga raggiunta.

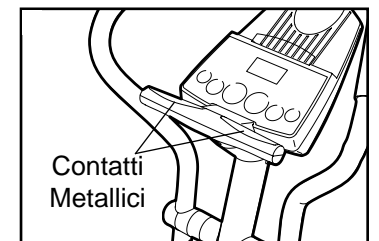
4 Seguire il vostro progresso con le funzioni di feedback ed l'indicatore andatura sinistro.

Quando la consolle viene accesa, la funzione scan sarà selezionata. Mentre vi esercitate, il display mostrerà la vostra velocità attuale, il tempo trascorso, l'attuale livello di resistenza, il numero approssimativo di calorie che avete bruciato, la distanza percorsa e la vostra produzione di energia in watt. Inoltre, la vostra frequenza cardiaca verrai raffigurato quando utilizzate il sensore pulsazioni impugnatura o il facoltativo sensore pulso torace. Nota: Ogni volta che il livello di resistenza cambia, la consolle mostrerà il livello di resistenza per sei secondi. Quando viene selezionato un programma, viene selezionato, il display mostrerà il tempo *rimanente* del programma invece del tempo trascorso.

Se desiderato, potete selezionare che una singola funzione di feedback sia mostrata continuamente. Premere il tasto Funzione Display ripetutamente fino a che solo l'indicatore MPH (o Km/H), Time, Resist., Cals., Miles (o Kms),o Watt appaia sul display. Assicurarsi che L'indicatore Scan non appaia.

Inoltre, l'indicatore andatura sinistro apparirà nel display per mostrare la vostra andatura d'allenamento. Mentre la vostra andatura aumenta o diminuisce, l'indicatore aumenterà o diminuirà in altezza.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Nota: Se indossate il facoltativo sensore pulsazioni a torace e allo stesso tempo tenete sensore pulsazioni impugnatura, la consolle potrebbe non mostrare accuratamente la vostra frequenza cardiaca.

Prima di utilizzare il sensore polso, togliere il vinile protettivo dai contatti metallici superiori e inferiori sul sensore polso. Per utilizzare il sensore pulsazioni, collocare le vostre mani sui contatti in metallo. I palmi delle vostre mani devono poggiare sulla parte superiore dei contatti, e le vostre dita devono toccare la parte inferiore del contatti. Evitare di muovere le mani. Quando viene individuata la vostra frequenza cardiaca, l'indicatore a forma di cuore nel display lampeggerà ad ogni battito del vostro cuore. Dopo un po', due trattini (– –) appariranno e dopo verrà mostrata la vostra frequenza cardiaca.

Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi. Nota: Non appena tenete le manopole, il display mostrerà il vostro battito cardiaco di continuo per 15 secondi. Dopo di che il display mostrerà il vostro battito cardiaco insieme alle altri funzioni di feedback.

6 Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.

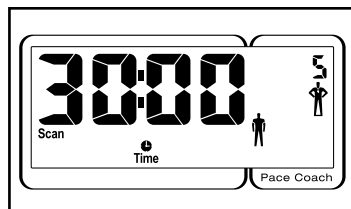
Se i pedali non vengono mossi e i tasti della consolle non vengono premuti per pochi minuti, **la consolle si spegnerà automaticamente per salvaguardare le pile.**

COME USARE UN PROGRAMMA PRESTABILITO

1 **Accendere la consolle.**

Vedere la fase 1 a pagina 11.

2 **Selezionare uno dei sei programmi prestabiliti.**

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare un programma prestabilito, premere il tasto programma ripetutamente fino a che il numero 1, 2, 3, 4, 5, o 6 appaia nell'angolo superiore destro del display.

I profili numerati da 1 a 6 sul lato destro della consolle mostrano la resistenza e l'andatura per i programmi prestabiliti.

3 **l'iniziare il programma.**

Per iniziare il programma, semplicemente iniziare a pedalare. Ogni programma Intelligente consiste in venti o trenta periodi da un minuto. Un livello di resistenza e uno di passo sono programmatici per ciascun periodo. (La stessa resistenza o passo potrebbero essere stati programmatici per periodi consecutivi).

Durante il programma, la resistenza del elliptical crosstrainer cambierà automaticamente come mostrato dal profilo applicabile sulla consolle. Se il livello di resistenza attuale è troppo lato o troppo basso, potete cambiare il livello di resistenza premendo i tasti + e –. Tuttavia, quando il periodo attuale del programma viene completato, il livello di resistenza cambierà automaticamente se una resistenza differente è stata programma per il periodo seguente.

L'obbiettivo andatura per il programma verrà mostrato dall'indicatore andatura destro nel display. (L'indicatore sinistro mostrerà la vostra andatura attuale d'allenamento.) Mentre l'indicatore destro cambia in altezza durante il programma, regolare semplicemente la vostra andatura in modo che entrambi gli indicatori siano alla stessa altezza. Se il vostro passo è più lento di quello programmato, la freccia “aumentare” apparirà sul display per avvisarvi di aumentare il passo; se il vostro passo è più veloce di quello programmato, la freccia “diminuire” apparirà sul display. **Importante: I passi programmati per il programma hanno la sola intenzione di provvedere una meta. Il vostro passo attuale potrebbe essere più lento di quello programmato, specialmente durante i primi mesi del vostro programma di esercizio. Assicurarvi di esercitarvi a un passo a voi confortevole.**

Durante il programma, il display mostrerà il tempo rimanente del programma. Quando non rimane più tempo, il programma sarà completato. Se continuate a esercitarvi dopo che il programma è stato completato, il display continuerà a mostrare il feedback del vostro esercizio.

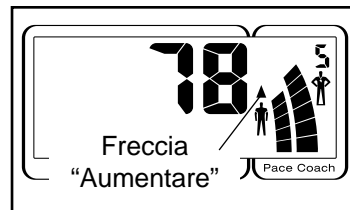
4 **Seguire il vostro progresso con le funzioni di feedback.**

Vedere fase 4 a pagina 11.

5 **Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.**

Vedere fase 5 a pagina 11.

6 **Quando finite di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.**

Vedere fase 6 a pagina 11.

PER USARE UNA PROGRAMMA FREQUENZA CARDIACO

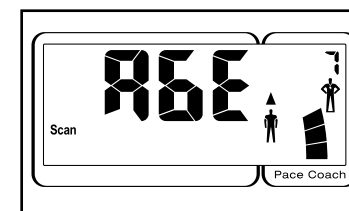
Il programma frequenza cardiaca 7 è stato realizzato per mantenere la vostra frequenza cardiaca fra 65% e 85% della vostra *frequenza cardiaca massima* durante il vostro allenamento. (La vostra frequenza cardiaca massima viene estimata sottraendo la vostra età da 220. Per esempio, se avete 25 anni, la vostra frequenza cardiaca massima è 195 battiti al minuto.) Il programma frequenza cardiaca 8 è stato realizzato per mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino all'obbiettivo frequenza cardiaca che voi scegliete.

Seguire la fase sottostante per usare una programma frequenza cardiaca.

1 **Accendere la consolle.**

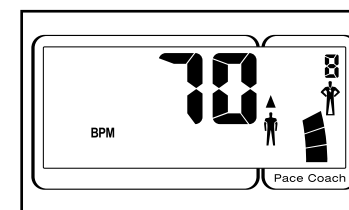
Vedere la fase 1 a pagina 11.

2 **Selezionare uno delle due programmi frequenza cardiaca.**

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare una programma frequenza cardiaca premere il tasto Programma ripetutamente fino a che il numero 7 o 8 appaia nell'angolo superiore destro del display.

I profili dall' 7 e 8 sul lato destro della consolle mostrano la resistenza e il passo dei programmi frequenza cardiaca.

3 **Inserire la vostra età o un obbiettivo frequenza cardiaca.**

Se selezionate il programma 7, la parola AGE (ETÀ) e l'età attuale lampeggeranno nel display (vedere il disegno sovrastante). Premere ripetutamente il pulsante + o – per inserire la vostra età. Una volta che avete inserito la vostra età, questa sarà conservata nella memoria fino a che le batterie vengono sostituite.

Se selezionate il programma 8, le lettere PLS e l'obbiettivo frequenza cardiaca di 70 battiti per minuto lampeggeranno nel display. Premere ripetutamente il pulsante + o – per cambiare l'obbiettivo frequenza cardiaca, se desiderato. L'obbiettivo frequenza cardiaca può variare da 70 ad 170 battiti per minuto.

4 **Tenere il sensore pulsazioni impugnatura o indossare il facoltativo sensore pulsazioni torace.**

Per usare un programma frequenza cardiaca, dovete usare il sensore pulsazioni impugnatura o dovete indossare il facoltativo sensore pulsazioni torace. Se utilizzate il sensore pulsazioni impugnatura, non è necessario tenere le impugnature continuamente durante il programma. Tuttavia, dovreste tenere le impugnature frequentemente affinché il programma funzioni in modo appropriato. **Ogni volta che tenete le impugnature, mantenete le vostre mani sui contatti metallici per almeno 30 secondi.** Nota: Quando non state tenendo le impugnature, le lettere PLS appariranno sul display al posto del vostro frequenza cardiaco.

5 **l'iniziare il programma.**

Per iniziare il programma, semplicemente iniziare a pedalare. **Il programma 7** consiste di venti periodi di un minuto. Per ogni periodo sono programmati un livello di resistenza ed uno di frequenza cardiaca. (Lo stesso livello di resistenza e/o di frequenza cardiaca possono essere programmati per periodi consecutivi.) **Il programma 8** dura sessanta minuti (potete scegliere di usare solo una parte del programma). Lo stesso livello di resistenza e lo stesso obbiettivo frequenza cardiaca sono programmati per l'intero programma.

Se viene selezionato il programma 7, la resistenza della elliptical crosstrainer cambierà automaticamente come mostrato dal profilo 7 sulla consolle. (Se il livello di resistenza attuale è troppo lato o troppo basso, potete cambiare il livello di resistenza premendo i tasti + e –. Tuttavia, quando il periodo attuale del programma viene completato, il livello di resistenza cambierà automaticamente se una resistenza differente è stata programma per il periodo seguente.) **Se viene selezionato il programma 8,** la resistenza non cambierà a meno che viene cambiato l'obbiettivo frequenza cardiaca. Premendo i pulsanti + o – cambierà l'obbiettivo frequenza cardiaca.

Mentre pedalate, gli indicatori andatura vi aiuteranno a mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino